

Duncan Wong

ヨギックアーツWS

2024 8/4 (日) 14:30~ 宮古

ヨギックアーツ入門

ヨギックアーツの入門編です。どなたでも参加可能です。

日時：2024年8月4日 14:30 ~ 16:00

場所：カズミスタジオ

宮古市末広町8-1 2F

料金：前売 3,500円 当日 4,000円

持ち物：ヨガマット、飲み水

ダンカン・ウォン (Duncan Wong)

カリフォルニア生まれの中国系アメリカ人、彼は幼少の頃より、父の影響からマーシャルアーツをはじめ、様々な武道を経験する。

10代の頃にヨガと出会い、以後20年以上に渡り自己鍛錬を続け、マドンナのヨガ指導もするなどカリスマインストラクターとしてのティーチングスキルを磨いてきた。

彼が24歳の時にこれまで経験してきた、ヨガやマーシャルアーツに、タイ式マッサージの要素を融合させた、全く新しいヨガシステム「Yogic Arts / ヨギックアーツ」(<http://www.yogicarts.jp/>)を確立する。

現在、ヨギックアーツは世界中で実践されており、ダンカン自身もアメリカやヨーロッパ、そしてアジアを中心に、自らワークショップやティーチャーズトレーニングを開催し、活躍中である。

日本では2005年に始めてヨギックアーツが紹介された。

ストイックでスピリチュアルなヨガの部分と、アクロバティックでリズムカルな武道の要素が融合し、神聖さの中にも楽しさのあるメソッドとして、日本全国で生徒が増え続けている。

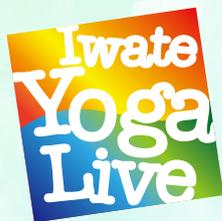
ヴィンヤサヨガ、マーシャルアーツ、さらにそこにタイマッサージ（治療法としての指圧）の要素を融合させて出来上がった、アクロバティックな動きと癒しの効果を持ち合わせたエネルギーなヨガである。

アップテンポの音楽に合わせながら、流れるように力強いポーズを行うことで、楽しさとともに体にはエネルギーが満ち、気持ちも前向きになる。

効率的なシェイプアップや肉体改造が期待でき、フィットネス効果の高いトレーニングメソッドとして、世界中で実践されている。

お申込み方法：ご希望のクラスを、ホームページの申込フォームまたは、メールにてお申込みください。

※メールにてお申込みの場合、住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。



いわてヨガライブ実行委員会

〒027-0084 岩手県宮古市末広町 8-1 2F カズミスタジオ内

E-mail : live@yogalive.jp TEL/FAX 0193-77-5633

<http://iwate.yogalive.jp/>